

**Успешная практика «Организация рационального питания как основа воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста» Детского сада «Солнышко» с. Борское  
2022 г.**

Проблема организации качественного и доступного питания в образовательных организациях как основы правильного питания и воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста является сегодня одной из наиболее значимых задач каждой образовательной организации и вызывает повышенный интерес. Их решению мы и решили посвятить систему организации питания в ДОО как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста. Перед собой мы поставили следующие задачи:

1. Сформировать у детей понятие о правильном питании, как одном из важных факторов в сохранении здоровья.
2. Сформировать знания о полезных и вредных продуктах.
3. Познакомить детей с правилами безопасного питания – избегать несвежих и незнакомых продуктов.
4. Познакомить с правилами современного этикета.
5. Сформировать навык соблюдения гигиенических правил при употреблении пищи.
6. Обучить детей культуре питания.
7. Способствовать повышению культуры пищевого поведения в семье.
8. Развивать познавательную деятельность, творческие способности.

Для реализации поставленных задач нами ежегодно составляется перспективный план с учетом возрастных особенностей детей, в котором отображена непосредственно образовательная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность и работа с семьями воспитанников.

Воспитатели разработали презентации «Витамины на грядке», «Как правильно сервировать стол»; создали картотеки стихов, пословиц, поговорок, загадок, физминуток и экспериментов.

Педагоги ДОО обновили наглядный и демонстрационный материал. Подбран дидактический игровой материал, схемы сервировки стола, складывания салфеток, фотоматериалы и картинки по сервировке и украшению стола, оформлению блюд, а также с изображением продуктов здоровой и вредной пищи. Совместно с детьми и семьями воспитанников

были созданы дидактические игры «Ужинаем дома», «Посуда для кухни», «Выбери полезные продукты».

Большое внимание уделили обновлению развивающей предметно-пространственной среды. Воспитатели в группах, в уголках дежурства обновили схемы дежурства, правила сервировки, поведения за столом, форму для дежурства (фартучки, колпачки, косынки). Пополнили уголки современными атрибутами для сервировки стола.

Разработанные методические материалы позволили в доступной для детей форме познакомить с основами рационального питания, как составной части образа жизни, обучить навыкам и принципам правильного питания.

Проводя работу по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи педагогами использовались следующие методы и приемы.

	Методы	Задачи	Приемы
<b>Словесные методы</b>	Рассказ педагога	Создавать яркие, точные представления	Риторические вопросы; обмен мнениями; беседа до и после рассказа; рассматривание наглядных материалов
	Рассказы детей	Совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний	Вопросы, напоминания, соучастие воспитателя, анализ, оценка
	Беседа	Уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация: развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться	Рассматривание наглядных материалов, вопросы, моделирование, задания на сравнение, обобщение, пояснение, объяснение, самооценка результатов деятельности, показ, оценка педагога
	Предварительная беседа	Знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробуждение интереса к новым знаниям	
	Итоговая беседа	Систематизация знаний, углубление, осознание	
	Индуктивная беседа	Воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение	
	Дедуктивная беседа	Соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий	
	Чтение художественного	Расширение, обогащение знаний детей, формирование	Чтение произведения по книге или наизусть,

	произведения	способности к восприятию, пониманию прочитанного.	рассказывание, инсценирование, заучивание наизусть
<b>Наглядные методы</b>	Наблюдение	Формирование основного содержания знаний, развитие наглядно-образной, наглядно-действенной формы мышления, речи	Показ способа действий, показ образца, показ предметов, демонстрация картин, иллюстраций, использование ТСО, вопросы, обсуждение
	Распознающее наблюдение	Формирование знаний, связь наблюдаемого объекта с другими	
	Преобразующее наблюдение	Знания о строении, процессах, их динамике	
	Репродуктивное наблюдение	Изучение состояния организма, устанавливаемое по отдельным признакам	
	Распознающее наблюдение	Формирование первоначальных представлений, обобщение, систематизация знаний, формирование основных умений: наблюдение, понимание задачи, сосредоточение восприятия, использование поисковых, исследовательских действий	
	Преобразующее наблюдение	Сопоставление данного состояния с предыдущим; осуществление процесса сравнения на основе представлений, памяти; умение выделить признак, подтверждающий изменения; формирование элементов диалектического мышления	
	Репродуктивное наблюдение	Совершенствование имеющихся знаний, формирование умений использовать знания, применять их при решении практических и познавательных задач	
	Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем	Уточнение, обогащение представлений, обогащение словаря; формирование наглядных образов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно; обогащение, систематизация словаря, развитие связной речи	

	Презентации, кинофильмы, мультфильмы	Расширение знаний; развитие речи, формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно, знакомство с явлениями, происходящими длительное время	Вопросы, обсуждение, повторный показ, рассказ, объяснение, художественное слово, рисование на тему, близкие к их содержанию
Практические методы	Упражнения (подражательно-исполнительские, конструктивные, творческие, речевые)	Овладение разными способами умственной деятельности, формирование валеологических и практических навыков, умений, совершенствование и укрепление познавательной активности	Многократное повторение умственных и практических действий
	Игровой метод	Использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование, систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов, сосредоточенности, внимания, точности, быстроты припоминания, наглядно-образного мышления	Использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами, вопросы, указания, объяснения, показ, воображаемая игровая ситуация
	Элементарные опыты	Преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств, установление связей между ними, причин изменения, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы	Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи
	Моделирование	Создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов	Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи

	Экспериментирование	Формирование способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей, умение обследовать предмет, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы	Указания, рисунки, сравнения, таблицы, анализ результатов, решение познавательной задачи
--	---------------------	--	--

Работа с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи предполагает различные *формы работы*: познавательные игры-занятия, экскурсии, игры, досуги, развлечения, викторины. В ходе образовательной деятельности (экскурсии, занятия, игры) знакомим с правилами и принципами питания: дети узнают о правилах сервировки, узнают о том, как правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. В свободной деятельности (во время игр и продуктивной деятельности) закрепляем навыки и умения, полученные на занятии.

Педагогами были разработаны проекты: в младшей группе – «Витаминная радуга», в средней группе – «Чудесное зернышко», в коррекционной группе – «Здоровое питание», «Витамины в тарелке». В результате проектной деятельности все участники образовательного процесса проявили творческую активность, *у детей повысился уровень знаний* по данной теме, сформированы основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания.

Предложенные нами темы занятий: «Если хочешь быть здоров», «Вкусная каша», «Еда для сильных», «Хлеб – всему голова», «Полезные продукты», «На вкус и цвет товарищей нет», «Красиво и правильно накроем стол», «Правила поведения за столом», *способствовали решению поставленных задач* и затрагивали все стороны и принципы правильного питания. К детям приходили сказочные герои: Айболит, Фиксики, Незнайка, Витаминка и превращали занятие в игру, увлекали детей, которые помогали своим любимым героям, через путешествия по разным сказочным странам, где экспериментировали, изучали и мастерили.

На практических занятиях дети научились сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, праздничный ужин), научились пользоваться столовыми приборами, вести беседу за столом.

В рамках непосредственно образовательной деятельности для повышения интереса детей использовались экскурсии на пищеблок,

презентации; дети отображали свои знания в художественно-творческой деятельности, на занятиях по развитию речи.

Для формирования навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов, воспитателями были подобраны познавательные мультфильмы: «Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка»), «Откуда берется еда», «Ми-ми-мишки» (серия «Несовременная еда»), «Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты»), «Фиксики» (серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»). Работу по просмотру мультфильмов строили по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Воспитатели создавали проблемную ситуацию, например «Как сделать масло?» или «Что будет, если есть много сладостей?», далее шел просмотр мультфильма. Следующий этап - беседа, обсуждение, подведение итогов.

Созданные педагогами проблемные ситуации, побуждали детей искать правильный ответ. Для этого использовалась экспериментально-познавательная деятельность по темам: «Что будет с яблоком, если его разрезать?», «С помощью чего мы различаем разные вкусы?», «Сколько жира в чипсах?», «Как соль влияет на рост растений?», «Фокусы с кока-колой», «Как заварить чай?», «Молоко, молочные и кисломолочные продукты». Проведенные эксперименты захватывающие и интересные, помогают узнать много нового, дети научились проводить эксперименты, проявляя самостоятельность, творческий подход и ответственность.

Досуги «Путешествие в страну каш» (в средней группе), «Страна Витаминов» (в младшей группе), викторина «Что? Где? Когда?» (в коррекционной группе) способствовали закреплению знаний о важности правильного питания, соблюдения гигиенических требований, о правилах сервировки.

Знакомство с художественной литературой способствовало обогащению словарного запаса детей, воспитанию культуры поведения за столом, помогло приобщить к народному фольклору, дети научились быть вежливыми, гостеприимными, формировались культурно-гигиенические навыки, знания о русской национальной кухне.

Одной из форм привития культуры питания является дежурство. Работу по формированию умений, необходимых при дежурстве по столовой у детей второй младшей группы начинаем со второй половины года. Одев фартуки и колпачки, дети помогают накрывать на стол к обеду: раскладывают ложки, расставляют хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки. Воспитатели научили детей последовательности в работе и умению не отвлекаться от дела. В средней группе каждый дежурный полностью

накрывает на один стол: раскладывает индивидуальные салфетки, вилки, ложки, хлебницы, салфетницы, чашки и тарелки (с раздаточного стола). Воспитатели научили детей правильно сервировать стол. В коррекционной группе (старший дошкольный возраст) во время дежурства по столовой дети помогают младшему воспитателю накрывать на столы, закрепляя ранее полученные знания по сервировке столов, соблюдению гигиенических требований. Руководство воспитателя направлено на предупреждение ошибок и исправление, если они были допущены. Для этого воспитатель просит дежурных вспомнить, что необходимо сделать и в какой последовательности. Если дети затрудняются, то педагог обращает внимание на схемы. По окончании работы, дежурные проверяют правильность сервировки стола, анализируют ошибки.

Большое внимание уделяется формированию навыков культуры приема пищи. Перед обедом проводятся беседы о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсуждается меню. Воспитатели используют художественное слово, стихи, пословицы и поговорки. Накрывая на столы, делается акцент на разницу в сервировке в зависимости от количества блюд, подаваемых на завтрак, обед, полдник. Во время приема пищи воспитатели следят, чтобы дети соблюдали правила поведения за столом: локти на стол не класть, сидеть прямо, пищу пережевывать тщательно, правильно пользоваться столовыми приборами.

Учитывая, что для детей дошкольного возраста игра является ведущим видом деятельности и наиболее действенным способом познания и взаимодействия с окружающим миром, мы используем данный вид деятельности. Широко используем дидактические игры: «Приготовь салат», «Свари компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», которые способствуют знакомству детей с особенностями приготовления блюд, помогают выявить полезность продукта, вызвали интерес к разнообразным вкусам блюд. Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей», «Семейный ужин», «День рождения куклы Кати», «Кафе», «Магазин» помогают отработать полученные навыки сервировки стола, правил поведения, составление дневного рациона. Дети в играх опираются на свой опыт, традиции семей.

Формирование навыков правильного питания невозможно без взаимодействия с семьей. Большое внимание уделено работе с родителями воспитанников по вопросу организации питания детей. Педагоги информируют родителей с примерным десятидневным меню, принципом его составления, рецептами блюд, ведут активную пропаганду здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

С родителями проводятся консультации, родительские собрания «Важность правильного питания», «Как накормить малоежку», на которые приглашается медицинская сестра и шеф-повар детского сада; круглый стол «Что мы едим дома». В родительских уголках размещается разнообразная информация о правильном питании: «Как красиво оформить детские блюда», «Рецепты блюд», «Особенности питания детей», стенгазета «Наш выбор – здоровее питание», изготовленная детьми.

Практика нашего детского сада заключается в разработке и реализации системы управленческой деятельности, обеспечивающей качество организации рационального питания в ДОО как основы воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Были изучены нормативные документы по организации питания в ДОО и оценка качества в области «Здоровье, безопасность и повседневный уход» и проанализированы локальные акты по организации питания в ДОО.

С целью анализа организации рационального питания как основы ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста нами была проведена оценка качества в области «Здоровье, безопасность и повседневный уход».

Для оценки представлений детей дошкольного возраста в вопросах правильного воспитания и уровня знаний о ЗОЖ мы используем диагностические методики по формированию основ правильного питания:

- рисуночный тест «Самые полезные продукты» (анализ рисунков позволит определить знания детей о полезных продуктах питания и об отношении в семье к традиции ужинать вместе);
- «Настроение» (методика позволяет увидеть значимость разных продуктов в жизни ребёнка и его отношения к тем или иным продуктам);
- методика «Незаконченные предложения» (проанализировав ответы, можно использовать результаты для подготовки и проведения различных мероприятий, как с родителями, так и с детьми). Анализ позволил определить, что большинство детей знают, что такое здоровое питание, могут объяснить ценность здорового питания, могут назвать продукты здорового питания, могут установить причинно следственные связи зависимости правильного питания и здорового образа жизни.

С целью оценки качества питания, изучения мнения родителей воспитанников об организации питания был проведён мониторинг удовлетворенности родителей качеством питания в Детском саду «Солнышко» с. Борское. Анализ позволил выявить, что полученные результаты свидетельствуют о положительном отношении родителей к

организации питания в детском саду: 86 родителей (85%) удовлетворены системой организации питания на 5 баллов, 15 родителей (15%) - удовлетворены качеством питания на 4 балла. Было отмечено, что у детей появилось больше любимых блюд из рациона меню детского сада. Дети и дома стали больше кушать здоровую пищу (реже стали спрашивать чипсы, газированные напитки и т.п.). Мониторинг изучения мнения родительской общественности об организации питания так же показал:

- основная масса опрошенных родителей удовлетворены организацией питания в ДОО,
- основная масса детей с удовольствием ест те блюда, которые им готовятся.
- родителей устраивает тот рацион питания, который приготавливают повара.

Ежедневно проводится анализ заболеваемости и посещаемости по всем группам и общей по детскому саду.

Наблюдения за детьми показывают, что воспитанники владеют культурно-гигиеническими навыками с возрастными освоенностями, имеют представления о вкусной и здоровой пище, активно участвуют в беседах по теме, вместе с родителями учувствуют в конкурсах, спортивных досугах, посещают спортивные секции. В активном словаре дошкольников появилось понятие «здоровое питание», более осознанными стали высказывания о ценности питания (у 80%). Дошкольники с интересом вступают в общение о строении своего тела, о полезных продуктах. Большинство детей устанавливают причинно-следственные связи состояния здоровья от питания (85 %). 86 % детей с пониманием относятся к здоровому питанию и важности его в своем здоровье.

В ДОО созданы условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников – в группах оборудованы центры двигательной активности, обновлено оборудование в спортивных залах, дополнены спортивные площадки на улицах дополнительными малыми формами.

Анализ результатов опроса педагогов Детском саду «Солнышко» с. Борское по формированию представлений о правильном питании у детей дошкольного возраста как основы здорового образа жизни позволил сделать выводы, что все воспитатели ДОО активно включились в деятельностный процесс формирования представлений о правильном питании как основу воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников. В данном процессе, вместе с детьми, у них сформировалась компетентность в вопросах правильного питания, ценностные представления о понятии «здоровье» и «здоровый образ жизни», о необходимости насыщать

образовательную деятельность дошкольников в течение дня содержанием основ здорового образа жизни, об инновационных технологиях их формирования, о способах обогащения предметно-пространственной среды, о формах сотрудничества с родителями. Педагоги планируют просветительскую работу с семьями воспитанников с учетом ценностно-ориентированных подходов к здоровому питанию как основе воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, организовывали различные формы работы с ними, часто использовали нетрадиционные формы взаимодействия, активно вовлекая родителей в образовательный процесс.

Результатом проведенной работы стало:

1. Сформирована потребность в здоровом питании и здоровом образе жизни.
2. Сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах.
3. Развито чувство ответственности за свое здоровье.
4. Дети научились выбирать полезные продукты.
5. Усовершенствовались навыки сервировки стола.
6. Развито бережное отношение к народным традициям питания.
7. Повысился уровень компетентности и заинтересованности родителей в вопросах здорового питания в семье.
8. Сформированы основные понятия рационального питания.

**Таким образом,** реализация системы организации рационального питания в ДОО как основы правильного питания и воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста способствует эффективной работе, позволяющей обеспечить качественное питание дошкольников в ДОО в соответствии с современными требованиями.